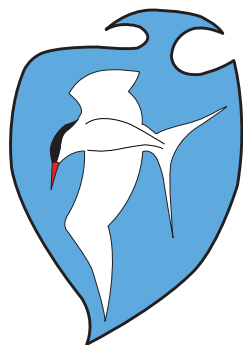




# NATURHÅNDBOGEN

AKTIVITETSFORSLAG, OPSKRIFTER OG INFORMATION OM GREJET



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	5	Fiskeburger	18
		Mini-pizzaer	19
<b>Fjorden</b>		Lun pastasalat	20
Stige Ø	7	Knækbrød med tang	21
<i>Strandmalurtsnaps</i>	7	Bålbrød med tang og urter	22
Enebærodde	8	Prossesmåkager	23
<i>Enebærnsnaps</i>	8	Kokosnøddepandekager	24
Vigelsø	9	Chokoladeæbler	25
<i>Slåensnaps</i>	9		
Kerteminde	10	<b>Aktiviteter</b>	
<i>Røllikesnaps</i>	10	Det perfekte bål	27
		Vat og vaseline	
<b>Opskrifter</b>		- en god start på et bål	28
Muslinger i tang	12	Pagodebål eller Berberbål?	28
Krabbebisque	13	Aktivitetsforslag	29
Seafood minestrone	15	Lege	31
Røget makrel	16		
Byg-paella	17		

## **Planter**

Blæretang	33
Brændenælde	34
<b>Havtorn</b>	35
Hvidtjørn, engriflet.	36
Hylde, almindelig	37
Læge-kokleare	38
Mirabel	39
Mælkebøtte	40
Rynket rose / Hybenrose	41
Salturt / Kveller	42
Skvalderkål	43
Strandkarse	44
Strandbede	45
Strandkål	46
Strandvejbred	47
Muslinger	48
Tang	48
Svampe og urter	48

## **Lovgivning**

Indsamling af planter og dyr	49
------------------------------	----

## **Grejet**

Naturkassens indhold	52
I skal selv medbringe	53
Opsætning af ASIVIK Stjernetelt	54
Bon-Fire	54
Øksen	55

## **Fjordens Dag, Naturvejleder & Grejbank**

Naturvejleder	57
Grejbanken	58

## **Links og kilder**

Kilder og gode links	59
----------------------	----

# NATURHÅNDBOGEN

I dette materiale har vi samlet information og inspiration til, hvordan du bruger Naturkassen.

Der er vejledning til brug af udstyret, opskrifter på vild mad på bål og forslag til aktiviteter.

Naturkassen henvender sig både til skoler, institutioner og private, og det er gratis at benytte alt materialet. Kasserne indeholder grej til madlavning på bål – bonfireudstyr, muggs, opslagsværker og meget andet.

Tag opskrifterne og grejet med ud, og nyd naturen.

**Husk** at efterlade udstyret helt tørt og rengjort, klar til næste bruger. Hvis der mangler udstyr, eller noget går i stykker, bedes du oplyse det til Fjordens Dag, så vi kan holde kasserne opdaterede og i god stand.

Naturkasserne finder du flere centrale steder i fjordområdet. Kontakt Fjordens Dag for henvisning til din nærmeste Naturkasse. Ikke alle naturkasser er udstyret med et stjermetelt - hvis du gerne vil have et med på tur, kan det lånes i Grejbanken.

Velkommen til Odense Fjordområde.

Vi håber, at du med naturkassen vil få rigtigt mange gode oplevelser i det fri.

Mange hilsner

**Rikke**

Naturvejleder v. Fjordens Dag

rikm@odense.dk - Tel. 3052 5641



## Tekster

Rikke Kaas Molin, Jesper Petersen og Trine Edlich.

## Opskrifter

Kenn Øhlenschlæger, Naturkok.

## Redigering

Rikke Kaas Molin

## Layout og grafisk arbejde

Nj Grafisk

## Foto

Hasse Frimodt, Jørgen Flemming Petersen, Rikke Molin og Naturshow.dk

Materialet er trykt med støtte fra Friluftsrådets udlodningsmidler og Fjordens Dag.



# Fjorden

Odense Fjord er et ca. 13 km lang lavvandet område, og strækker sig igennem tre kommuner – Nordfyn, Kerteminde og Odense.

I størstedelen af fjorden er vanddybden under 2 meter; dog gennemskæres fjorden af en dyb sejlrende, som leder de større skibe fra Gabet ved Enebærøde i fjordens nordlige ende, og hele vejen forbi Lindøværftet og ind til Odense Havn. Fjorden blev dannet under sidste istid og er egentligt en smeltevandsslette. Oprindeligt var fjorden meget større, end den er i dag. Mod vest var store lavvandede områder, som nu er inddæmmede og opdyrkede til landbrugsjord. I dag rummer fjorden to beboede øer og omkring 25 mindre holme.

Inderst i fjorden har Odense å sit udløb. Åen afvander en stor del af Fyn og har sit udspring helt nede i Svaninge Bakker.

En stor del af Odense fjord er Natura 2000 område, 4136 ha. hav og 912 ha. land. Her tages der særligt hensyn til naturen. Vær særligt opmærksom på at udvise hensyn, når du færdes i dette område.

Fjorden rummer mange muligheder for både dyr og mennesker. Nedenfor har vi beskrevet mulighederne på fire udvalgte steder i Odense Fjordområde.

Stige Ø er hele byens tumleplads. Her kan du lege og løbe og nyde naturen - lige som du vil.

Stige Ø har ikke altid været en grøn halvø i Odense fjord. I gamle dage var det en losseplads, og da lossepladsen lukkede, dækkede man alt skraldet med jord. I dag er der minimum 1 meter jord oven på skraldet. Jorden kommer bl.a. fra byens haver. Hvis du er opmærksom, vil du kunne se, at der på Stige Ø vokser vild oregano, elefantgræs og latyrus.

På Stige Ø er der legepladser og muligheder for alle. I skoven nede ved starten af halvøen ligger flere shelters; en stor sheltergruppe, som kan reserveres (henvendelse til Sussi Jensen - [ksj@odense.dk](mailto:ksj@odense.dk)). Tæt ved den store sheltergruppe ligger et mindre familie-shelter, som frit kan benyttes. På Legebasen, bakken bag iskiosken, finder I en stor legeplads, bålsted og toiletter. Her er der kællebakker året rundt, og om sommeren er der vandpjaske og strandleg. Freestyle-basen ligger på bakken mod fjorden bag Rødhusene, og her er en legeplads til de større børn. Her er der fokus på gadesporten parkour og på bouldering, som er klatring i lav højde. Der er også balanceøvelser og slacklines. Kan I klatre hele vejen rundt om klatreblokken? Det er sværere, end man skulle tro. På Freestylebasen ligger også en blåplads med fabelagtigt udsigt over fjorden.

Der er flere mountainbikespor på Stige Ø, hvor den officielle rute er markeret med pæle og blå skilte. Asfaltbanen går som en sløjfe gennem landskabet, og her kan der løbes på rulle ski eller løbes om kap. Banen er 1,3 km. De virkelig modige tager mountainbiken med en omgang på Dirt Jump Banen, hvis de tør. Pas på – der er fart på i svinget.

Naturen byder på frit udsyn til den indre del af fjorden, og ligger man på ryggen i græsset, kan man være heldig at se både tårnfalk, havørn – og helt sikkert en lærke eller tre.

Længst ude på Stige Ø, ligger Sorthusene og Stige Ø Nord. Nordøen har aldrig været brugt som losseplads, så hvis du skal indsamle planter, som skal spises, er det godt at plukke dem her. Stige Ø Nord er et strandengsområde og i yngletiden er det derfor vigtigt at holde sig til stierne.



### STRANDMALURTSNAPS

Strandmalurt er en dejlig krydderurt, som også egner sig rigtig fint til snaps. Pluk dem gerne på Stige Ø Nord.

Vær opmærksom på, at den ikke må trække for længe, da den hurtigt bliver bitter. Lad en kvist med blomster i knop trække to dage i vodka / snaps. Lagres, inden den drikkes.

Enebærodde afgrænser fjorden mod nordøst og er ejet af Hoffmangave. Den 7 km lange landtange er forbeholdt gående og cyklister, biler parkeres ved Hasmark lige inden Enebærodde. Ved Enebærodde er mange gode fiskepladser, og på ydersiden af odden er gode sandstrande, hvor der kan bades.

Her finder I Fyns største hedeområde med klokkelyng, hedelyng, revling og mange store enebærbuske. Området, som ligger syd for odden, er et fuglereservat og er forbeholdt fugle. Om foråret er der på Enebærodde god chance for at møde en hugorm, der ligger og soler sig i den første forårssol. Naturen på Enebærodde er helt speciel, og lyset fra havet gør en tur på Enebærodde til en særlig oplevelse, på alle tidspunkter af året. Køer afgræsser om sommeren dele af området, og er du heldig, kan du sagtens få et glimt af nogle af de dådyr som også holder til på halvøen.

Yderst på odden ligger fyrtårnet fra 1869 og Gabet. Her ude kan man godt få fornemmelsen af, at man næsten kan hoppe over til Lodshuse, som ligger på hindsholmsiden af fjorden. Det er her alle skibe, som skal til Lindø eller havnen, sejler ind. Hvis I er på odden og ser et skib nærme sig, er det en stor oplevelse at stå på stranden og se det passere gennem det 400m brede sejløb.

Tæt på fyrtårnet kan man se rester af skanser som blev bygget under Englandskrigene (Napoleonskrigene), de kan være svære at få øje på om sommeren på grund af det høje græs, i dag ligner det mest små volde i terrænet.

Midt på odden ligger Martinegården, som blev opført i 1851. Under 2. verdenskrig blev Enebærodde brugt som nedkastningssted. Den 22. juli 1943 modtog modstandsfolk således de første 7 containere, og våbnene blev skjult på Martinegården inden de blev fragtet videre. Da der i 1957 udbrød brand i vegetationen på Enebærodde, eksploderende flere nedgravede håndgranater fra krigen, og gjorde slukningsarbejdet særdeles farligt for brandfolkene. I dag udlejes Martinegården til friluftsfolk.



### ENEBÆRSNAPS

Pluk de blåsorte bær i september. Kvas en lille håndfuld enebær let, inden de hældes i en flaske vodka. Trækker i en uge – eller til du synes det smager godt. Kan med fordel trække sammen med lime eller citron.

Resultatet minder om hjemmelavet gin.



Vigelsø var oprindeligt tre øer, men de blev i midten af 1800-tallet forbundet til én stor ø. Der er blevet drevet landbrug i mange år på øen, og naturskolens flotte bygning vidner da også herom. Fra 1990 har øen været ejet af Naturstyrelsen, og de tre fjordkommuner driver i fælleskab Vigelsø Naturskole på øen.

Naturskolen har plads til en skoleklasse og lejes ud til skoler, institutioner og foreninger med interesse for naturen. Færgen til Vigelsø, naturvejleder og naturskole bookes på [www.fjordensdag.dk](http://www.fjordensdag.dk).

Da Naturstyrelsen overtog Vigelsø, blev øen i starten af 90'erne tilplantet med skov og krat. Store dele af skoven er egeskov, men også lind og bøg er plantet. De mange levende hegn yder beskyttelse og føde til dyrene, og besøgende kan i efteråret forsyne sig med slåen fra de utallige buske langs stien på østsiden af øen.

Der er i øvrigt ikke ræve på Vigelsø, og det er heldigt. For en ræv kan gøre alvorlig skade i yngletiden, hvor der er mange jordrugende fugle på Vigelsø. Både måger og edderfugle ligger tæt i det tidlige forår. Udover utallige fugle, findes der på Vigelsø både harer og råvildt.

På Vigelsø er der flere overnatningspladser. Den ene ligger på en stor plads midt i skoven og kan reserveres ved henvendelse til Naturstyrelsen. På nordsiden af øen ligger to andre pladser; den ene er ret lille, den anden lidt større. Der er toilet i Fodermesterhuset ved molen samt i laden ved Naturskolen.

Fra Vigelsøs to observationsposter kan man iagttage fugle og på øens østkyst ligger et fugleskjul, som giver mulighed for at komme tæt på fuglene i det lavvandede vandområde Gåsebadet.

Fra fugletårnet i skovkanten lidt syd for naturskolen, er der fin udsigt over det inddæmmede område. Ved naturstyrelsens overtagelse blev området udlagt som strandeng og græsses om sommeren af kreaturer. Stormen "Bodil" ødelagde i 2013 diget. En del af fuglene forsvandt derfor, men de vender tilbage, hvis diget repareres. Hele sydøen er forbeholdt fugle på alle tider af året.



### SLÆNSNAPS

Der er enorme mængder af slåen på Vigelsø, især i de levende hegn mod gåsebadet. Pluk de blå slåenbær i efteråret, så sent som muligt. Bærrene skal have frost for at udvikle deres sødme – snyd evt. med en fryser, hvis du ikke vil konkurrere med fuglene om de lækre bær. Trækker i vodka og filtreres. Vinder ved lagring, kan lagres i flere år og bliver kun bedre.

## KERTEMINDE

Haven ved havet – dét er Kerteminde. Her er strand, skov og masser af muligheder for at opleve både fjorden og havet.

Tag naturkassen med på tur, og besøg en af Kertemindes mange perler. Har du fanget krabber ved Boels Bro, padlet i Kertinge nor og oplevet historiens vingesus ved Ladbyskibet? Hvad med en tur i Lundsgårds smukke skov med smuk udsigt fra klinten?

Ved Ladby kan I se det nybyggede Ladbyskib. Mærk historien komme helt tæt på, når I besøger en ægte vikingegrav.

Besøg Munkebo Multipark, hvis der skal både leges og skates. Her finder I også sheltere, og en hyggelig bålplads tæt på grønne områder.

Tager I mod nord kan I opleve Fyns Hoved, der med sine høje, stejle skrænter rejser sig af vandet. På Fyns hoved finder I planter som ikke kan klare sig andre steder i landet. Området kan nemlig bryste sig af en særlig rekord: Det er Danmarks mest regnfattige område.

Syberglandet er et 72 ha nyere naturområde tæt ved Kerteminde. Dele af området afgræsses af køer, som plejer og vedligeholder den åbne natur. På de våde enge kan opleves mange fugle, men også den fredede Strandtudse er flyttet ind i paddehullerne.

Husk at spørge lodsejeren om lov, inden du tænder bål og slår lejr. Hvis du er i tvivl om, hvem du skal spørge om lov, eller hvor du skal tage hen, kan du altid henvende dig hos Kerteminde Turistkontor. Her ved de nemlig alt, hvad der er værd at vide om området.



### RØLLIKESNAPS

Røllike finder du i grøfter og på områder med utæmmet græs. Klip de små hvide blomster af – du skal bruge ca. en deciliter pr. flaske. Trækker i vodka i ca. en uge. Kan trække i ca. 14 dage, hvis der ønskes en mere kraftig smag.



# Opskrifter

Bliv inspireret til vild bålmad på de følgende sider.

Skal I kaste jer ud i den store trerettens menu? Prøv krabbebisque, byg-paella og kokosnøddepandekager.

Hvis det skal være mindre snacks, er mini-pizzaer, chokoladeæbler eller muslinger i tang, gode bud på hurtige retter.

Husk god køkkenhygiejne, også i naturen.

Alle 13 opskrifter er tilpasset grejet i Naturkassen, og udarbejdet specielt til Naturhåndbogen.

Vi håber I får mange gode – og vilde - madoplevelser i Odense fjordområde.

Velbekomme



## MUSLINGER I TANG

- 1 stort bundt tang, gerne frisk blæretang eller gaffeltang
- 4 kg blåmuslinger
- Evt. 1 kg skalrejer

Skyl tangen godt, fjern sten og andre urenheder. Hvis der skal laves anden mad med tang, kan de friske skud i tangspidserne evt. klippes af. Disse kan bruges i en salat, i brød eller som pynt. Læg noget af den rengjorte tang i bunden af gryden.

Muslingerne vaskes godt og sorteres. De levende muslinger er som udgangspunkt lukkede. Åbne muslinger gives et let slag på skallen - lukker de sig, er de levende. Alle muslinger, der er gået i stykker, eller som ikke lukker sig, kasseres.

Fjern evt. muslingens "skæg": På undersiden af blåmuslinger sidder en lille filtret tot i kanten af muslingen, det kaldes bystråde, og er det muslingen holder sig fast med. Bysustråde kan godt spises, men der kan være små sten i, og så er det lidt tyggegummiagtigt at tygge på.

Fordel de rensede og sorterede muslinger ovenpå. Dæk muslingerne med endnu et lag tang. Læg evt. et lag skalrejer øverst i gryden.

Sæt låg på gryden og hæng den over ilden, indtil muslingerne er færdige og har åbnet sig. De muslinger, der IKKE har åbnet sig efter en tur over varmen, kasseres.

Tag muslingerne op og anret dem.

Kogelagen kan evt. sies og bruges i en anden ret eller blot bruges til at dyppe brødet i.

Er det ikke muligt at finde noget tang, kan muslingerne sagtens dampes alene i gryden, evt. med lidt vand.



## KRABBEBISQUE

Giver 2-3 liter.

- 2 kg strandkrabber eller jomfruummerskaller
- 4 spsk. olie
- 4 grofthakkede løg
- 4 fed hakket hvidløg
- 4 spsk. tomatkoncentrat
- 400 g. blandede suppeurter (porre, selleri, gulerod, bladselleri i tern/skiver)
- 1 dl cognac (kan udelades)
- 1 dl Noilly Prat eller tør hvidvin (kan udelades)
- 1 håndfuld tang, gerne blæretang eller savtang.
- 1 nip safrantråde
- 5 dl god æblemost
- Vand
- 3 dl fløde
- Æblecidereddike
- Salt og peber
- Friskhakket dild



Varm olien i en stor gryde. Flæk krabberne\*, sørg for at alle safterne også kommer med i gryden og rist dem hårdt af i den varme olie.

Tilsæt løg og urter og rist til de er gyldne. Rist tomatkoncentratet med i gryden et par minutter. Tilsæt cognac og flambér. Tilsæt Noilly Prat, tang, safran og æblemost. Hæld vand på til krabberne er dækket, og lad det hele simre i 40-45 min.

Sigt krabberne og urterne fra, mos det GODT med en grydeske eller en gren. Sigt væsken tilbage gryden. Lad bisquen reducere lidt, tilsæt fløden og kog godt igennem.

Smag til med æblecidereddike, salt og peber. Rør dild i lige inden servering.

Server med lidt godt brød.

Der kan også tilsættes lidt urter i mindre stykker, tangstykker, muslingekød, rejer, krabbekød, etc.

*\* Det er nemmest at lægge krabberne på ryggen og så flække dem med en stor køkkenkniv. Har man ikke mod på at håndtere de levende krabber, er det hurtigt at slå dem ihjel, inden de flækkes. De levende krabber ligges i en stor gryde med spilkogende vand. Så snart de skifter farve er de døde - det går lynhurtigt! Kog evt. en lille portion ad gangen, da det er nemmere at styre. Afkøl krabberne lidt, før de flækkes. Kogevandet kasseres*



## SEAFOOD MINISTRONE

- 6 spsk. oliven olie
- 4 porrer
- 1 kvist rosmarin
- 4 fed hvidløg
- 2 ds flåede tomater
- 1 savoy kål
- 200 g. suppepasta
- 1 kg fisk og skaldyr (brug evt. skaldyrsmix)
- Salt, peber og sukker

Rengør porrerne og skær dem i tynde skiver. Hak rosmarin og snit hvidløg i tynde skiver.

Varm 2 spsk. olie og 2 dl vand i gryden. Kog porrerne sammen med hvidløg og rosmarin i ca. 10 minutter.

Tilsæt tomaterne, salt, peber og sukker og kog godt igennem.

Snit kålen fint og vend 2/3 dele i suppen. Hæld 2 l. vand over og lad suppen koge i 5 til 10 minutter.

Hæld pastaen i og rør godt rundt.

Lad suppen koge til pastaen er knap færdig, tilsæt den sidste kål, fisk og skaldyr, og lad suppen simre til alt er klart.

Smag til og rør resten af olien i.

Server med godt brød.



## RØGET MAKREL MED GRILLET AGURK

- 3-4 stk. røgede makrel
- 5 stk. skoleagurker
- 1 bdt. Purløg
- Salt, peber
- Olie og eddike
- Rugbrød

Flæk agurkerne og grill dem over høj varme. Lad dem køle lidt af og skær dem i mindre stykker. Tilsæt 1 spsk. olie og 1 tsk. eddike. Smag til med salt og peber og vend sammen med hakket purløg.

Del makrellerne i 2, fjern benene, men lad skindet side på. Lun makrellen på skind siden på risten. Pas på, den ikke brænder fast!

Rist rugbrødet.

Fjern skindet fra makrellerne og anret på det ristede rugbrød. Pynt med agurkesalaten.





## BYG-PAELLA

- 150 g chorizopølse
- 2 spsk. olie
- 5 fed hvidløg
- 5 stk. rød peberfrugt
- 5 stk. tomat
- 0,5 kg perlebyg
- 2 tsk. paprika
- 1 tsk. safran

2 stk. citron i bådeSkær chorizopølsen i skiver, og steg den ved jævn varme i olien på paellapanden. Snit løget, hak hvidløget fint, skær peberfrugterne i strimler, og skær tomaterne i tern.

Svits løg, hvidløg, peberfrugter og tomater sammen med pølsen i 1 min. Tilsæt perlebyg, og svits et øjeblik. Så suger byggen smag og farve.

- 0,5 l. hvidvin
- 1-2 l. vand
- 2 tsk. havsalt
- 1 kg fisk i mindre stykker
- 1 kg blæksprutter i ringe
- 1 kg rejer med skal
- 300 g grønne ærter
- 1 bdt. persille

Tilsæt paprika, safran, salt, hvidvin og 1 l vand. Lad det koge ved jævn varme i 20 min. under låg. Spæd op med vand undervejs.

Læg fisk og blæksprutter jævnt rundt nede i byggen. Rør ikke for meget, men ryst evt. panden, så fisken synker lidt ned.

Kog byggen ved svag varme, indtil fisken er næsten færdig, ca.10 min.



Fordel rejerne og ærterne oven på paellaen og kog endnu 4 min. Kanterne og bunden på paellaen må gerne blive sprød og bagt - dog uden at brænde på.

Drys paellaen med hakket persille og servér den i panden med citronbåde til at dryppe over.

## FISKEBURGER MED GRILLET PEBER OG SYLTEDE LØG

- 1 kg fiskefilet\*
- 3 bdt. forårsløg
- 3 fed hvidløg
- 3 mild chili, styrke efter smag
- 1 bdt. krydderurter
- Skal og saft fra 1 lime – usprøjtet
- 3 æg\*
- 6 spsk mel\*
- Salt, peber, sukker og olie
- 10 burgerboller
- 2-3 peberfrugter
- 3 rødløg i tynde skiver

Start med drysse lidt salt, sukker og peber på løgskiverne. Hæld limesaft over, kram løgblandingen lidt og stil til side.

Hak fisken, gerne lidt groft. Hak forårsløg, hvidløg, chili og krydderurter fint, og kom det i farsen sammen med revet limeskal. Saml farsen med æg og mel (der kan evt. tilsættes 500 g hakkede rejer til farsen). Lad farsen hvile lidt.

Del peberfrugterne i kvarte og fjern kernerne. Grill peberfrugtstykkerne på begge sider over kraftig varme. Lad dem køle lidt af og skær dem i tynde strimler.

Del fiskefarsen i 10 deller og tryk dem godt flade. Steg dem over mellem varme til de er gyldne på begge sider og gennemstegt. Pas på med at vende dem for mange gange, da de kan falde fra hinanden. Sæt dellerne til side og rist bollerne.

Anret burgerne med en fiskedelle, grillet peber og de syltede løg.

*\* Kan erstattes af en færdig fiskefars, som dog oftest er for finthakket og derfor går let i stykker.*



## MINI-PIZZAER

- 10 grove pitabrød
- 400 ml færdig pizzasauce (i glas eller brik)
- 4-500 g pizza fyld  
(fx: skinke, stærk salami, kogt kylling, svampe, peberfrugter)
- 100 g frisk mozzarella
- 200 g revet ost
- Skal og saft af 2 citroner
- 1 bdt. basilikum
- Olie
- Salt og peber

Flæk pitabrødene og rist dem let på skæresiden.

Fordel 1 spsk. pizzasauce på hver og tilsæt det ønskede fyld.

- Pepperoni, skinke, små pølser i skiver, kogt kylling i strimler, ansjoser, peberfrugt, svampe i skiver, løgringe, majs – kun fantasien sætter grænser

Men vær opmærksom på at der ikke må komme for meget på, da pizzaerne jo tilberedes over bål.

Fordel små stykker af mozzarella og et tynd lag revet ost.

Varm pizzaerne over middelvarme til osten er smeltet.



## LUN PASTASALAT

- 500 g pasta
- 400 g kylling
- 2 stk. squash
- 400 g cherrytomater
- 6 stk. forårsløg

Kog pastaen, dræn vandet fra og vend i olie og citronsaft.

Skær kyllingen i strimler og krydder med salt og peber. Halver squash på langs og skær dem i skiver på skrå. Snit forårsløg og halver tomaterne. Hak basilikum.

Brun kyllingen godt i varm olie, tilsæt squash og revet skal af citron. Svits til squashen er mør, og vend så forårsløg og tomater i.

Vend pastaen i gryden og smag til med salt og peber. Pynt med basilikum.



## KNÆKBRØD MED TANG

- 0,5 dl tørret tang eller 1 dl frisk tang, blancheret og hakket godt.  
*Brug evt. gaffeltang, sukkertang eller blæretang.*
- 1 dl. græskarkerner
- 1 dl. hvide sesamfrø
- 1 dl. havregryn
- 1 dl. solsikkekerner
- 1 dl. hørfrø
- 3 1/2 dl. rugmel
- 2 dl. koldt vand
- 1 1/4 dl. olie (oliven- eller nøddeolie)
- 1 tsk. bagepulver
- 2 1/2 tsk. havsalt

Kom alle ingredienser i en skål og rør godt til blandingen bliver jævn.

Tag mindre stykker af dejen og rul dem tyndt ud mellem to stykker bagepapir eller store, rengjorte, blade.

Bag knækbrødet på panden over svag varme.



## BÅLBRØD MED TANG OG URTER

- 1 kg speltmel
- 3 tsk. natron
- 1 spsk salt
- 3 dl øl
- 3-4 dl vand
- 6 spsk. olie
- 2 dl hakket tang
- 2 dl hakkede urter

Bland alle ingredienser og ælt dejen godt sammen.

Den skal være blød og smidig.

Pluk små stykker af dejen og tryk dem flade.

Bages på begge sider på en varm pande.



## PROSESMAKAGER

- 2 l mælk
- 1 kg. grovvalsedede havregryn
- 6 æg
- 250 g. sukker
- 2 tsk. kanel
- 2 tsk. kardemomme
- 2 tsk. salt
- 4 dl. rosiner - eller andet tørret frugt i mindre stykker
- 2 citroner, skal og saft

Mælk og havregryn koges til en grød og afkøles.

Æggene piskes godt sammen med sukker og det blandes i den afkølede grød.

Tilsæt kanel, kardemomme, salt, revent citronskal og citronsaft.

Vend rosinerne i dejen.

Kagerne bages på en godt smurt pande, brug ca. 1 spsk. dej pr. kage



## KOKOSNØDDEPANDEKAGER MED GRILLET FRUGT

### PANDEKAGER

- 400 g kokosmel
- 400 g hvedemel
- 7 tsk. bagepulver
- 4 æg
- 1000 ml kokosmælk
- 1 dl honning
- olie til stegning

### FRUGT

- 1 ananas
- 5 nektariner/ferskner - eller anden frugt
- Sukker eller sirup
- 1 dl frisk mynte

Start med at lave pandekagedejen. Bland de tørre ingredienser, pisk æg, honning og kokosmælk godt sammen (husk at ryste dåserne inden de åbnes). Rør det hele sammen, og lad dejen hvile i 30 min.

Mens dejen hviler ordnes frugterne. Skræl ananas og skær den i skiver. Halver nektarinerne og fjern stenene. Grill frugterne og lad dem køle lidt af. Skær de grillede frugter i mindre stykker og bland dem sammen med lidt sødt og hakket mynte.

Bag små tykke pandekager i lidt olie på panden. De skal være gyldne og sprøde (2-3 min på hver side).

Pandekagerne serveres lune med grillet frugt.





## CHOKOLADE ÆBLER

- 10-20 æbler
- 250 g chokolade
- 250 g sukker
- 250 g smør
- ¾ dl æblejuice
- 125 g mel
- 4 æg - pasteuriseret

### CHOKOLADEFYLD

Smelt chokolade, sukker og smør - brug eventuelt et vandbad. Æblejuice røres i sammen med mel. Lad massen køle lidt af og rør æggene i. Hvis massen er for varm bliver det til chokoladerøræg. Fyld chokoladeblandingen i sprøjteposer.

### ÆBLER

Æblerne udhules og chokolademassen fordeles i æblerne. Æblerne pakkes ind i alufolie og bages i gløderne.

Chokolademassen kan spises rå, så pas på at æblerne ikke får for meget varme.





# Aktiviteter

Her kan du finde tips til hvordan du tænder og bygger det perfekte bål.

Lær at tænde bål med vat og vaseline, og bliv ekspert i at vælge den rigtige båltype.

Du finder også 18 hurtige bud på sjove ude-aktiviteter, og 7 forslag til lege.

Både lege og aktiviteter kan tilpasses børn og voksne.

## DET PERFEKTE BÅL

Bålet tændes et sted, hvor ilden ikke har mulighed for at brede sig. Bålpladsen kan afgrænses af sten (ikke flint) eller af tykke stammer. En god størrelse er ca. 1,5 x 1,5 meter, det giver plads nok til et godt madbål. Brug tørt brænde af løvtræ, da det er bedst til madlavning. Nåletræ giver masser af flammer, men ikke så mange gløder, derfor er det ikke helt så velegnet, når bålet skal bruges som komfur.

Husk at have en spand med vand stående tæt ved bålet. Det skal være muligt at slukke bålet hurtigt, hvis ilden - mod forventning - breder sig fra bålpladsen.

Når du skal tænde bålet, kan du gøre det på mange måder. Barken fra birk indeholder en olie som gør, at det brænder godt, og sammen med de tørre døde kviste der sidder nederst på nåletræer, virker det stort set hver gang.

Hvis man ikke kan finde birkebark og nåletræskviste, så kan man snitte fine tynde spåner med en kniv, eller flække et brændestykke ud i helt små stykker med øksen. I de mindre stykker kan man lave nogle hakker, så brændestykket kommer til at ligne et "juletræ". Ilden har derved lettere ved at få fat.

En bålpestepind kan være en stor hjælp til at få godt gang i bålet. Den kan laves af en ca. 40-50 cm lige hyldegren, hvor man fjerner marven. Marven kan presses ud med et langt stykke tyk ståltråd. I stedet for en hyldegren kan man også anvende et elektriskerrør.

"Lyn-bål" laves med avispapir, kvas, tørre spåner og små stykker brænde. Når der først er ild, lægges større og større stykker brænde på bålet. Pas på, du ikke kommer til at lægge for meget brænde på for hurtigt, så kvæler du ilden. Det kan være smart at lave en åbning i bålet i vindsiden - på den måde får du ekstra hjælp til at få gang i flammerne.



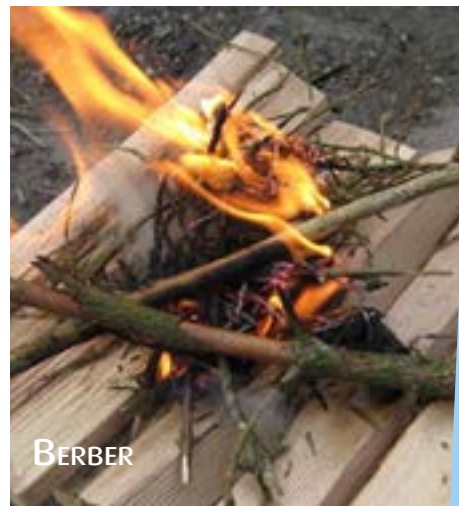
Alternativ bål-tænding med børn – her kommer opskriften: Her skal bruges vatrondeller, vaseline, et lille stykke tørt træ og et tændstål (magnesiumpind med håndtag, der skræbes hårdt på pinden med et stykke metal og gnister dannes. Fås bl.a. i friluftsbutikker). Tag to vatrondeller og riv dem i totter, kør vattet rundt i vaselinen – som i øvrigt er 100 pct petroleum, og derfor brænder rigtigt godt - og læg det på bålpladsen. Snit små spåner af tørt træ og læg det ovenpå, og stryg tændstålet, så der kommer gnister.

Måske skal I øve jer et par gange med tændstålet, da det kræver lidt øvelse at få gnister frem. Når en gnist rammer vattet vil det begynde at brænde, og så er det bare om at følge med og lægge spåner på bålet.

### PAGODEBÅL ELLER BERBERBÅL?

Til madlavning kan man med fordel bygge et "pagodebål". Det gør man ved at lægge to stykker brænde ved siden af hinanden med lidt mellemrum. I mellemrummet puttes kvas og bark. Oven på de to stykker brænde lægges to andre stykker, vinkelret på de første, og også med mellemrum. Det er ligesom at spille klodsmajor, bare med luft inden i tårnet. Der kan bygges flere etager oven på bålet på denne måde. Hvis du tænder bålet tæt ved jorden brænder det hurtigt, hvis du tænder tæt på toppen brænder det langsomt. Du kan med fordel vende åbningen i bålet op mod vinden, så får ilden bedre fat når der tændes op.

Hvis du laver et "Berberbål" lægger du flere lag brænde på samme måde som ovenfor. Forskellen er, at her ligger brændet helt tæt. Ligesom rafter på en tømmerflåde – det er hel stak af tømmerflåder! Berberbålet tændes i toppen og brænder langsomt. Derfor bruger det ikke så meget brænde, og er derfor også det mest klimavenlige bål. Det er også rigtigt godt til madlavning.



## AKTIVITETSFORSLAG

1. Hvem får hurtigst tændt et bål? Måske kun med to tændstikker – eller uden? Hvem får hurtigst en deciliter vand til at koge i en gammel konservesdåse?
2. Lav din egen STRANDSAFARI  
– gå på plantejagt, og tilbered efterfølgende et lækkert måltid på bål.
3. Hvad med en omgang strandbingo? I kan i to hold finde en masse forskellige dyr og planter i området og lave en bingoplads på stranden til det andet hold. Så skal de andre finde de samme ting, som I har fundet, for at have hele pladen fuld. Bagefter kan I slå op, hvad I har fundet.
4. Byg en krabbefanger af en tøjklomme og en snor. Krabbefangerne kan ”tunes” med en hulsten, så det er lettere at præcisionsbombe krabberne. Brug muslinger, fiskerester eller spegepølse som madding. Husk også spand og net.
5. Gå på fotojagt på stranden. Tag billeder af dyr og planter i naturen.
6. Find ting på stranden og lav din egen strandkunst. Eller måske en drømmefanger?
7. Tag en affaldspose med og giv naturen en hånd – saml affald i naturen og snak om, hvor længe det er om af forsvinde, hvis det får lov at blive liggende. Se Naturstyrelsens hjemmeside eller skoveniskolen.dk  
– de har lavet en fin planche med oversigt over forskellige typer affalds nedbrydning.
8. Fang dyr på det lave vand og lav et strandakvarie. Du skal bruge fire stærke pinde, snor eller elastik og klar plastik. Lav akvariet ved at sætte de fire pinde i jorden så de danner en ramme, bind plastikken fast til pindene, så der dannes en fordybning i midten og fyld vand i dit akvarie.



9. Find fine runde sten på stranden og mal sjove dyr på dem.
10. Lav en blåpustepind af en hyldegren – se skoveniskolen.dk.
11. Find små insekter i græsset og kig på dem i et syltetøjsglas.  
  
Lav din egen vandkikkert af en plastspand (1 liter) uden bund (fx en Skyrbøtte), snor, klar plast og evt. gaffatape. Hvad kan du se?
12. Find planter og tang og pres dem, så du kan lave en lille planche med planter fra netop jeres sted.
13. Fang rejer på det lave vand og undersøg dem. Spis dem rå som strand-sushi, eller kog dem på bål.
14. Pluk burrenerre i krattet og lave lynhurtige blomsterkranse, som kan holde til at sidde fast i håret. Også under en halvild fodboldkamp!
15. Pluk årstidens bær og frugter, og lav suppe eller saft på bål – kan peppes op med rød saft.
16. Spil Naturbingo! Del jer i små hold, hvert hold laver en bingoplade til et andet hold, bingopladen laves på jorden og kanterne laves af strå eller små pinde. Find forskellige planter og dyr og placer dem på pladen. Når den er fyldt ud, bytter I med et andet hold og løser hinandens opgaver. Nå gælder det om at finde de samme ting som det andet hold har fundet.
17. Find knogler, fjer og spor fra dyr – lav jeres egen samling.



- På [www.mitvadehav.dk](http://www.mitvadehav.dk), kan I finde "vadehavsstratego". Det er en simpel udgave af skovstratego, og dyrene i spillet passer helt utroligt godt til Odense fjord.
- Krabbefange: Alle deltagere går krabbegang. Fangerne har en bold, som de "tager" de andre med ved at røre de andre "krabber" på maven.
- Mariehønefange: Når man er "taget" vælter man om på ryggen og spræller, indtil en anden deltager kommer og vender mariehønen om igen.
- Kram et træ: Gå sammen to og to. Den ene part har bind for øjnene og bliver guidet hen til et udvalgt træ. Den blinde skal så kramme træet og undersøge det med fingeren. Efter et par minutter ledes den blinde væk igen og får så lov at se. Opgaven er nu at finde tilbage til det rigtige træ.
- Kimsleg: Find et udvalg af genstande – planter, muslinger eller måske naturaf-fald. Tingene dækkes med et klæde og børnene får lov at se i 2 minutter, inden de dækkes til igen. Herefter skal de huske så mange genstande som muligt. I kan fx bede dem om at huske de ting, som IKKE hører til i naturen, eller kun de ting, som er lavet af træ.
- Lav en forhindringsbane for blinde og led hinanden igennem banen. Måske er der indlagt særlige overraskelser, som skal gættes?
- Opfind nye OL-discipliner og afhold jeres eget Dogme-OL. I kan bruge alt i jeres omgivelser og kun fantasien sætter grænser. Lav evt. dogmer for legene - fx kan legene udfordre deltagerne to og to, eller alle mod alle. Måske skal der indgå kast eller spring? Se evt. flere tips hos Naturstyrelsen, som står bag konceptet Dogme-OL.





# Planter

I dette kapitel har vi beskrevet nogle af de vigtigste spiselige planter fra fjordområdet.

Alle planer er kort beskrevet i forhold til levested, kendetegn og forveksling. Samtidig giver vi forslag til anvendelse af planten og fortæller lidt om, hvad den tidligere har været anvendt til.

Bemærk, at ingen vilde planter bør indtages som medicin uden ordineret af egen læge.

Vær også opmærksom på, at de virkninger, som er angivet, udelukkende er et udtryk for tidligere tiders anvendelse og folketro.

*Indsamling af vilde urter, svampe, bær og muslinger sker på eget ansvar.*



## BLÆRETANG

### LEVESTED

Almindelig ved alle strande. Vokser i vandet og oftest fasthæftet på faste genstande, fx sten og pæle.

### KENDETEGN

Brunt fladt og grenet løv med tydelig ribbe i midten. Planten danner glatte luftblærer, som ofte sidder parvis på hver side af midten. Yderst på planten dannes tykke, aflange og noprede frugtlegerer.

### FORVEKSLING

Kan forveksles med gaffeltang. Gaffeltang har ikke de runde luftblærer, men har i stedet savtakket løv langs kanten. Savtang kan anvendes til det samme som blæretang.

### ANVENDELSE

De yderste og friskeste skud af planten renses i saltvand og blandes med lidt olie. Tør ikke saltvandet af! Tørres i ovnen og bliver til lækre tangchips. Kan også blancheres, og ved første kontakt med det kogende vandt, skifter planten øjeblikkeligt farve fra brun til frisk grøn. Se afsnittet senere i hæftet om indsamling af tang.

### GAMLE DAGE

Blæretang og andre brunalger har været anvendt til gødskning af markerne i kystegnene. Agar (stivelse) fra brunalger bruges stadig som geleringsmiddel, vækstmedium for bakteriekulturer og stabilisator i fx kakaomælk.



## BRÆNDENÆLDE

### LEVESTED

Næringsrig jord i grøfter, haver og andre steder, hvor jorden er fed og god.

### KENDETEGN

Planten er opretstående og med grønne spidse blade med grove savtakker langs kanten. Planten er forsynet med brændhår, som kan mærkes, hvis du kommer for tæt på. Hvis du stryger bladene forsigtigt nedefra, kan du godt røre ved en brændenælde uden at brænde dig.

### FORVEKSLING

Både skovnælde, liden nælde og stor nælde kan anvendes på samme måde. De kan dog også alle tre forveksles med døvnælde, rød tandbæger og andre nædelignende planter.

### ANVENDELSE

Nælden har et højt indhold af vitaminer. De spæde skud af nælden plukkes i foråret og blanches i kogende vand. Dette mildner smagen, og planten mister evnen til at "brænde". Hvis man ønsker at samle til tørring, skylles planten let under koldt vand og hænges med hovedet nedad et tørt og mørkt sted.

Kan blandes i dej til brød, bruges til suppe, staves og blandes i pesto. Også god i salater og til te.

### GAMLE DAGE

Brændenælden har været brugt til andre formål end madlavning. Plantefibre blev fx brugt som cykeldæk og til vævning af stof (nældedug). Til vævning var det stænglerne der blev brugt på grund af deres indhold af lange seje bastfibre.



# HAVTORN

## LEVESTED

Havtorn vokser i kystnære områder. Busken vokser på helt skyggefri jord med et højt kalkindhold. Under disse forhold kan den både være pionérplante og danne krat eller skovbryn. I Danmark findes havtorn ofte vildtvoksende på skrænter og i klitter med fuld sol.

## KENDETEGN

Op til 6 meter høj busk med smalle lange lancetformede grågrønne blade og talrige gren-torne. Busken bærer om efteråret gule eller orangerøde frugter. Smagen er særpræget og syrlig. Vær opmærksom på, at det kun er hunlige buske som bærer frugter. De hanlige buske bærer knopper med hanlige blomsteranlæg.

## FORVEKSLING

Kan eventuelt forveksles med pil på grund af de lange grå blade. Dog er havtorn mere busket i sin vækst og har talrige torne.

## ANVENDELSE

De bærlignende frugter smager syrligt og let aromatisk. Som med kvæder, smager de mildere efter at have fået en anelse frost. Frugterne kan være svære at høste fra grenene. Men hvis man, med almindelig hensyntagen til forskrifterne om at samle i naturen, høster nogle grene og placerer dem i en fryser natten over, kan det være lidt nemmere at "slå frugterne af", eller eventuelt skrabe dem af med en gaffel. Det mest hensynsfulde er dog at plukke dem forsigtigt direkte på planten. Bærrene har et højt indhold af C-vitamin og kan anvendes til marmelade eller som et syrligt pift i saft og smoothie. Havtorn kan også bruges i snaps. Både frugter, blade og unge skud kan bruges til farvning.

## GAMLE DAGE

Har været anvendt mod hjerteproblemer og mavesmerter.



# HVIDTJØRN, ENGRIFLET

## LEVSTED

Planten er vildtvoksende i skovbryn og ofte brugt i levende hegn, parker eller som hæk i haver. Den er almindelig udbredt.

## KENDETEGN

Blomsten har kun 1 griffel, deraf artsnavnet. Træets ved er hårdt og strukturen tæt, hvilket gør det velegnet til træskærerarbejde. Efter løvfald sidder de mørkerøde bær tilbage. Bladene er ægformede og fem- til syv-lappede med hel rand og nogle få, grove tænder ved spidsen af hver lap. Indskæringerne når mere end halvvejs ind til midterribben. Oversiden er blank og mørkegrøn. Blomstringen finder sted i maj-juni. Frugterne er røde, ægformede bæræbler med én kerne.

## FORVEKSLING

Arterne af hvidtjørn kan være svære at skelne fra hinanden, dels fordi de varierer i udseende, dels fordi de krydses med hinanden. I Danmark findes engriflet hvidtjørn, almindelig hvidtjørn og koral-hvidtjørn.

## ANVENDELSE

Blomsterne kan bruges til snaps, og kronbladene kan anvendes som pynt i salat. De spæde grønne blade tørres og bruges til te.

**ADVARSEL! VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT HVIDTJØRN KAN INTERAGERE MED VISSE LÆGEMIDLER. UDVIS FORSIGTHED. ISÆR HJERTEMEDICIN KAN FORSTÆRKES ELLER SVÆKKES VED INDTAG AF HVIDTJØRN.**

## GAMLE DAGE

Det hårde træ, vedet, kan anvendes til hammerskafter og andre skærearbejder. Barken har været brugt til farvning.



## HYLD, ALMINDELIG

### LEVESTED

Almindelig busk i hele landet, vokser ofte i skovbryn og levende hegn.

### KENDETEGN

Hyld er et lille, løvfældende træ eller en stor busk. Væksten er kuplet med oprette hovedgrene og overhængende sidegrene. Bladene er uligefinnede med ovale småblade, der har savtakket rand. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn. Alm. hyld blomstrer i juni-juli, og blomsterne sidder samlet i flade halvskærme. De er små og flødevide. Frugterne er sorte stenfrugter ("bær").

### FORVEKSLING

Sommerhyld og druehyld skal man holde sig fra, da begge er giftige. De er dog begge forholdsvis nemme at kende fra den almindelige hyld. Tjek planten i en Flora, hvis du er usikker.

### ANVENDELSE

Blomsterstanden og bærrerne kan anvendes til saft. Der laves en god kryddereddike af blomsterne, som kan bruges, når der skal laves dressing til salat. Blomsterne dypet i pandekagedej og stegt på panden kaldes "hyldekæresten".

Bemærk at hyldens blade og bark indeholder bitterstoffer, men ikke i så høj koncentration som hos den nært beslægtede druehyld. Hele busken er giftig, bortset fra blomsterne og de modne sorte frugter. Vær derfor opmærksom på, at hyldebær skal tilberedes inden de spises - de må ikke spises *rå!*

### GAMLE DAGE

Afkog af blomsterne skulle virke feberstillende og sveddrivende, og bærrerne blev brugt mod forkølelse og influenza. Bark og blade har haft anvendelse i indfarvning af klæder, linned og sadler. Det giver en brun farve.



## LÆGE-KOKLEARE

### LEVESTED

Læge-kokleare kan findes langs kysten, på strandenge og strandvolde, hvor jorden er gødet med tangopskyl.

### KENDETEGN

10-20 cm høj plante. Blomstrer i maj og juni med hvide blomster og efterlader små runde grønne skulper. Bladene sidder på tynde lange stilke, og de er blanke og hjerteformede. Om vinteren visner planten ned til en lille roset af hjerteformede blade.

### FORVEKSLING

Engelsk kokleare og dansk kokleare ligner hinanden meget og kan anvendes på samme vis. Begge vokser også i Danmark.

### ANVENDELSE

Bladene har en peberrods-lignende smag og er et friskt indslag i en salat. De unge og spæde blade kan hakkes og avendes som drys, på æggekagen, smørrebrød, stuede kartofler, m.m.

### GAMLE DAGE

Planten har været anvendt mod skørbug. Sygdommen var meget udbredt hos især søfolk, der på længere sørejser ikke har haft mulighed for at få mad med et tilstrækkeligt indhold af C-vitamin. Den blev, på datidens apoteker, brugt til at fremstille midler, der kunne medbringes på rejserne.



# MIRABEL

## LEVESTED

Findes ofte i levende hegn og skovbryn på velgødet jord.

## KENDETEGN

Træ eller busk, op til ca. 8 meter. Bladene er blanke og svagt takket i kanten. Mirabeller blomstrer i april-maj, *før bladene springer ud. Frugterne er ca. 2 cm i diameter, farverne varierer fra gul til mørkerød.*

## FORVEKSLING

Mirabeller, kræge og slåen krydses villigt. Smag på dem og find din yndlingsbusk.

## ANVENDELSE

Frugterne kan anvendes som blommer i marmelade, grød, most eller i tørret form. Kan med fordel tilsættes lidt syre som modvægt til den meget søde smag. Går fint sammen med æbler og hyben.

Shhh... Her kommer Naturvejlederens hemmelige opskrift på "Glemt Mirabellesnaps": Gule mirabeller med sten gives et snit ind til stenen, og overhældes med vodka. Trækker et år eller mere, med bær og sten. Smagen er fin og sød med en tydelig duft af mandel.

## GAMLE DAGE

Planten bliver brugt som grundstamme til podning af dyrkede blommer. Veddet fra træet er blevet brugt til snedker- og drejearbejder, mundstykker på blæseinstrumenter og mindre gavntømmer. Harpiksen er blevet anvendt til klister, blæk og som erstatning for gummi. Blade og bark er blevet anvendt til farvning af uld. Dyrkede blommer giver forskellige brune, mørk orange og mørk askegrå farver. Mirabelleblade farver lyse- og mørkegrønt.



# MÆLKEBØTTE

## LEVESTED

Forekommer i hele landet i grøfter og på græsarealer.

## KENDETEGN

Planten er flerårig og blomstrer hele sommeren med gule kurvblomster. Blomstens stængel er hul og afgiver en hvid mælkesaft. Bladene er lange med en tydelig midterribbe, rosetstillede omkring pæleroden og med dybe savtakker.

## FORVEKSLING

Der er utallige *mælkebøtter*, som vi alle under ét kender som "almindelig mælkebøtte". De kan alle anvendes på samme vis.

## ANVENDELSE

I foråret anvendes de grønne blade friske i salater. Ældre blade kan blancheres. Blomsterne kronblade kan bruges til urtete, mælkebøttevin, mælkebøttesirup eller som pynt i salater, m.m.

## GAMLE DAGE

Den karakteristiske pælerod har været anvendt som kaffeerstatning. Den kan efter kogning spises som grøntsag på linje med gulerod. Man var i det antikke Grækenland begejstrede for plantens lægende egenskaber. De brugte den blandt andet i behandlingen af øjensygdomme.





## RYNKET ROSE / HYBENROSE

### LEVESTED

Strandvolde, strandoverdrev og vejkanter.

### KENDETEGN

50 - 150cm høj grenet rosenbusk. Stænglen er tæt besat med spidse torne. Bladene er sammensat af 7 - 9 småblade, hvor de enkelte blade er savtakkede og rynkede. Blomsterne er rosa eller hvide med rosenduft. Blomstrer juni til september og danner røde runde og lidt flade hyben.

Planten er invasiv i Danmark, og udkonkurrerer hjemhørende arter. Bør derfor bekæmpes.

### FORVEKSLING

Kan forveksles med den hjemhørende klitrose, som dog sætter sorte hyben og er mere spinkel af vækst. Klitrosens hyben kan også spises og skulle være ganske interessante i smagen.

### ANVENDELSE.

Hyben kan anvendes til chutney, marmelade og saft. Ledsages fint af citrusfrugter. Kronbladene kan spises og anvendes som pynt i salater og desserter.

### GAMLE DAGE

De hvide kerner inde i hyben har små hår, som klør frygteligt. De har derfor været brugt som "kløpulver" af frække drenge og piger. NB: De klør absolut mest, når de er friske.



## SALTURT / KVELLER

### LEVESTED

Planten er tæt knyttet til steder, der er lysåbne samt hvor saltkoncentration og pH er høj. Typisk findes den yderst på vadeområder og strandenge. Den er sukkulent og har et højt indhold af salt. Salturt hedder også kveller.

### KENDETEGN

20-25 cm høj plante, der ligner en lille slank kaktus uden torne. Blade og stængler er tykke, glasgrønne og bløde. Planten er etårig og blomstrer i sensommeren.

### FORVEKSLING

I Danmark findes både almindelig salturt og vade-salturt, og den primære forskel er højden på planten. Kan forveksles med strandgåsefod, som først er mere blågrøn og senere rødlig.

### ANVENDELSE

Salturt er tilpasset livet i vandkanten og optager salt i bladene. Smagen er derfor salt, og som ung er planten dejlig sprød med en frisk salt smag. Den er god som drys i salater og på fiskeretter. Husk at skylle den godt, da der let kan gemme sig lidt mudder i hjørnerne. Salturt kan også købes ved fiskehandlere, men det er ikke sikkert, at den er plukket i Danmark.

### GAMLE DAGE

Salturt indeholder soda, som frigives ved afbrænding, og den sodarige aske er blevet brugt til fremstilling af glas og sæbe, m.m. Soda fra salturt blev brugt helt frem til 1806, hvor introduktionen af bl.a. Leblancs metode gjorde det muligt at fremstille soda ud fra almindeligt bordsalt.



## SKVALDERKÅL

### LEVESTED

Skvalderkålen er i dag udbredt over hele landet. Det er en sejlivet ca. 40 cm høj skærmplante, som breder sig ivrigt, både ved frø og rods kud. Gerne på let, skyggefuld jord.

### KENDETEGN

Bladene er tredelte og stænglen er furet. Blomsterne er små og hvide i dobbelt skærm. Rodnettet er rigt forgrenet.

### FORVEKSLING

Kan næppe forveksles med andre end den sjældne Vellugtende Hulsvøb, hvis blade ligner meget.

### ANVENDELSE

De friske skud kan i foråret anvendes i salat, til pesto eller i stuvning. Hvis man høster samme sted ved at nippe de spæde skud af, kan man benytte skvalderkål i hele vækstsæsonen. Planten indeholder masser af vitaminer. Bladene kan staves ligesom spinat og kan indgå i "grøftekant frikadeller": Spiselige urter hakkes fint, blandet med æg, havregryn og salt / peber. Formes som små frikadeller og steges på bålpande.

### GAMLE DAGE

Arkæologiske fund har påvist, at planten har været dyrket som nytteplante helt fra før romersk jernalder. Munkene i middelalderen både spiste planten som en del af kosten, men anvendte den også medicinsk. Plantens latinske navn (*Aegopodium Podagraria*) er afledt af dens anvendelse som behandling mod podagra urinsyreigt.



## STRANDKARSE

### LEVESTED

Vokser især på lerede strande, strandenge og strandvolde. Gerne hvor opskyllet tang har gødet jorden. Planten er sparsom, så pluk ikke for meget.

### KENDETEGN

50-100 cm høj flerårig urt. Bladene er grågrønne, brede og lancetformede med savtakket kant. Små hvide blomster i klaser, skulperne er små og ovale. Planten blomstrer i juli-august.

### FORVEKSLING

Planten er let at kende, men kan ligne hjertekarsen en smule - dog er skulperne her nærmest hjerteformede.

### ANVENDELSE

Hele planten har en skarp smag i retningen af karse og peberrod. Den kaldes også for nordens *wasabi*. Bladene er rigtig gode i salater, men er også gode i opvarmede retter. Vær opmærksom på, at smagen aftager ved opvarmning, og brug derfor større mængder og prøv dig frem. Frisk anvendes bladene i dip, dressing og som drys på en røget laks.

### GAMLE DAGE

Det har ikke været muligt at finde frem til andre anvendelser af strandkarsen end til madlavning.



## STRANDBEDE

### LEVESTED

Vokser på strandens stenede strandvolde og på strande med opskyllet tang.

### KENDETEGN

Opret vækst eller liggende vækst med bladroset nederst. Bladene er rudeformede til lancetformede. Alle blade er glatte, tykke og grønne. Blomstrer juli-august. De spæde blade ligner i april små blade af rødbede.

### FORVEKSLING

Kan næppe forveksles med andre planter på stranden.

### ANVENDELSE

Bladene smager let salt og en smule bittert - kan anvendes som spinat. Tidligt på året kan bladene spises rå i salater eller syltes. Ældre blade er bedst dampede eller blancheret i smør.

### GAMLE DAGE

Strandbede er stamfader til blandt andet rødbede, sukkerroe og runkelroe.



## STRANDKÅL

### LEVESTED

Vokser på sandede og stenfyldte strandbreder. Gerne, hvor tangopskyl har gødet jorden.

### KENDETEGN

Flerårig plante, op til 50 cm høj, med kraftige duggede gråblå blade. Bladene er tykke og aflange med lappet kant. Blomsterknopperne er grønne og ligner små buketter af broccoli, og blomsterne er hvide.

### FORVEKSLING

Ligner lidt strand-mandstro, som dog er stikkende og stiv i sin vækst.

### ANVENDELSE

Hele planten kan spises. Stænglen kan dampes og smager lidt i retningen af asparges. Bladene kan anvendes som almindelig kål. Den smager bedst i forsommeren. De grønne skulper, som står tilbage efter blomstringen, kan syltes i eddike i stil med kapers.

### GAMLE DAGE

Planten har et højt indhold af C-vitamin og har været anvendt mod skørbug. På Valborgs aften, den 30. april, skulle man i gamle dage "vaske" kvæget i strandkål for at undgå forhekselse.



## STRANDVEJBRED

### LEVESTED

Vokser tæt på vandet på saltholdig bund. Oftest på strandenge og strandoverdrev.

### KENDETEGN

Strandvejbred er tueddannende og har lange smalle samt lidt tykke blade. Bladene er ca. 0,5 cm brede og har en fure på oversiden. Længden på bladene varierer, men de kan være op til 30 cm lange. Blomsterstanden sidder på et langt opretstående skaft med et langt aks øverst.

### FORVEKSLING

Kan forveksles med strand-trehage, som har hule runde blade. Strand-trehage smager dog tydeligt af koriander.

### ANVENDELSE

Smagen af strandvejbred varierer meget – smag dig frem, inden du plukker til hele salatskålen. Smagen afhænger af, hvor tæt planten står på havet. Bladene anvendes både rå og tilberedte. Også i stuvning, som del af en salat, eller også kan de friske blade blancheres i smør.

### GAMLE DAGE

Plantens blade, rødder og frø er blevet brugt som et universelt lægemiddel til behandling af alt fra malaria, ørepine, tandpine, kraftig menstruation og hævede testikler. Fra 1700-tallets apoteker er planten mest blevet brugt mod betændelsestilstande inde i kroppen såvel som udenpå. På denne tid er det så almindeligt at benytte vejbred mod udslæt, fnat og sår på benene, at selv børn har benyttet sig af dette vidundermiddel til hurtig heling af sår og rifter.

Vejbred står nævnt i Harpestrengsafskrifter fra 1300-tallet. Helt tilbage fra Jernalderen har vejbred været en del af kosten. I 1800-tallet har det været en eftertragtet spise, som skulle på bordet i de bedre hjem i den sydvestlige del af Jylland.



## MUSLINGER

Hvis du indsamler muslinger er det vigtigt, at du er opmærksom på, at muslinger kan indeholde algegifte, bakterier og virus.

Undgå at indsamle i områder, der ikke er overvågede samt områder, som er lukket for kommerciel høst. Tjek fødevarestyrelsens hjemmeside for en altid opdateret liste over disse områder. Undgå at indsamle nær å- og spildevandsudløb, havneudløb og byer.

Husk at varmebehandle muslinger, inden du spiser dem. Inden du tilbereder muslingerne skal du kassere alle dem, som ikke lukker sig ved et let slag på skallen. Efter tilberedning skal du kassere muslinger som ikke har åbnet sig under kogningen.

Se fødevarestyrelsens hjemmeside for mere information.

## TANG

Spis varieret og indtag ikke for store mængder tang. Varier imellem de arter af tang, som du spiser. Visse arter af tang indeholder høje koncentrationer af uorganisk arsen, som øger risikoen for kræft. Noritang, som bruges til sushi, har ikke et højt indhold af uorganisk arsen.

Spis kun arter af tang, som har været anvendt til fødevarer i mange år – fx blomkålstang, blæretang og rød purpurhinde.

Undgå arterne Sølg og butblæret sargasotang.

Pluk kun helt friskt tang og rengør det ordentligt. Skyl tangen i havvand og fjern alle organismer, som sidder fast herpå. Spis kun tang, som har vokset i klart og rent vand. Hvis du er i tvivl om, hvad det er for en type tang, du har plukket – så spis den ikke.

Vær opmærksom på, at personer med sygdomme i skjoldbruskkirtlen, gravide, ammende mødre og mindre børn bør være påpasselige med indtag af tang på grund af indholdet af jod.

## SVAMPE OG URTER

Pluk kun svampe og urter til madlavning, som du kender.

Vær opmærksom på, hvilke forvekslingsmuligheder der er på almindelige spisesvampe og urter til madlavning. For eksempel kan ramsløg forveksles med de to giftige planter: liljekonval og høsttidsløs.

Spis kun friske svampe og nedkølede madrester straks. Spis ikke vilde svampe rå og start med en lille portion, så eventuel overfølsomhed kan vise sig i et lille omfang.

Pluk kun svampe og urter, hvor eventuel forurening er minimal.



Efterlad kun dit fodspor, og tag dit affald med dig hjem. Og husk at vise hensyn til såvel andre mennesker, som dyr og planter.

Du må færdes på offentlige arealer, stranden, veje og stier samt udyrkede arealer, der ikke er hegnede. På private arealer må du færdes fra kl 06.00 til solnedgang og kun på stier og veje.

Hunde skal føres i snor.

Det er ikke tilladt at opholde sig på indhegnede områder og marker, rørbevoksninger og i private haver. Respekter skilte i landskabet og ved indgangen til skove. Hvis I er over 30 personer (svarende til en skoleklasse), skal der søges tilladelse til afholdelse af arrangementer på både privat og offentlig jord.

Odense Fjord er en vigtig raste- og yngleplads for mange fugle. Derfor er fjorden af Miljø- og Energiministeriet udlagt som vildtreservat. Dette indebærer, at der er jagtforbud og regulering af færdsel på de steder, hvor fuglene søger føde og yngler. Se mere om færdsel i fjordområdet på Odense Fjord Friluftskort – [www.odensefjord.dk](http://www.odensefjord.dk)

Forstyrrelser kan stresser fuglene, og derfor må du ikke gå i land, hvor der er kolonier af ynglende fugle. Det er let at se – for fuglene vil hænge som en skrigende sky over dig, hvis du kommer for tæt på deres område. Hvis du ser en rede på jorden, bør du søge væk og slå dig ned et andet sted.



## INDSAMLING AF PLANTER OG DYR

Det er vigtigt, at du ved, hvad det er du vil høste, inden du går i gang. Der gælder nemlig forskellige regler for forskellige planter og dyr.

I offentlige skove må du indsamle overalt; i private må du kun samle det, du kan nå fra stien.

Frugter og bær må indsamles til eget forbrug. Som tommelfingerregel må du indsamle så meget, at det kan være i en hat eller i en kurv. Husk ikke at plukke alt hvad der er - tænk på den som kommer efter dig.

Fredede planter - fx alle vilde orkideer – må ikke indsamles.

Fisk må indsamles, hvis du har fisketegn, og du tager hensyn til mindstemål og fredninger.

Æg må ikke indsamles i naturen.

Alle vilde dyr er fredede i Danmark. Hvis man har jagttegn, må der drives jagt på enkelte arter.

Der må til undervisningsbrug indsamles små mængder af haletudser af skrubtudse, butsnudet frø, grøn frø og lille vandsalamander. Når haletudserne er blevet voksne, skal de udsættes igen, tæt på hvor de er indsamlet.

Vær opmærksom på, at der gælder særlige regler for indsamling af grene, kogler, mos og brænde.

Se Naturstyrelsens hjemmeside for mere info.



# Grejet

Hvad er der i Naturkassen?

Kan et stjernetelt sættes op i blæsevejr?

Og, hvordan bruger man en egentlig en økse?

Få svaret i dette vigtige afsnit.

Husk at alle skal have fornøjelse af materialerne, og at grejet derfor skal efterlades rengjort, helt tørt og gerne pænere end I overtog det. På den måde bliver det også en inspirerende oplevelse for de næste.

Hvis der mangler noget i kassen, eller der er noget som er gået i stykker, så henvend jer venligst til Fjordens Dag.

## NATURKASSENS INDHOLD

- 1x **Stjernetelt i kraftig canvaspose**

Stængerne opbevares i kassen.

Vejlledning til opsætning findes i næste afsnit.

Hvis naturkassen ikke er udstyret med et stjernetelt, kan I låne dette ved henvendelse til Fjordens Dag / Grejbank Fyn.

- 1x **Bonfire bålkedel**
- 1x **Kniv**
- 1x **Bøfvender**
- 1x **Bon-fire stativ med tre kæder til ophæng**  
*(det er vigtigt at holde styr på kæderne!)*
- 1x **Grillrist** til ophæng i stativ
- 1x **Pande** til ophæng i stativ
- 2x **Gryde**, 6L, til ophæng i stativ
- **Grilltang, paletkniv, grillgaffel. Grydeske og øseske.**
- 1x **Økse**
- 30x **Muggs**



- 1x **Opvaskebørste / svamp**
- 1x **Opvaskebalje**
- 1x **Sulfo**
- 1x **Bogkasse (så de ikke suger fugt)**

**Bogkassens indhold:**

*Hvad finder jeg på stranden, Gad*

*Gyldendals guide til Danmarks flora*

*Havfisk og fiskeri, Gyldendal*

*Politikkens fugle i farver*

*Naturalmanak, Claus Meyer*

Folde-ud-kort med strand- og kystfugle.

1x Naturhåndbogen fra Fjordens Dag

**I skal selv medbringe**

2 viskestykker til opvasken

Førstehjælpsgrej



## OPSÆTNING AF ASIVIK STJERNETELT

Teltet bredes ud der, hvor det ønskes rejst. Midlertidigt sættes der pløkker i spidserne.

Stængerne samles og fastgøres med de to S-formede kroge; herefter rejses stangen.

Når teltet er rejst, justeres pløkkernes placering. Pløkkerne skal sættes i en vinkel på 45 grader. Teltdugen skal være udspændt stramt og jævnt.

Bardunerne skal anvendes til enhver tid.

### **Stjerneteltet er ikke velegnet, hvis det blæser!**

Asivik Startent er konstrueret til at klare en del vind. Men da det er et stort telt med åbne sider, er der en grænse for, hvor meget vind det kan holde til.

***Derfor: Hold øje med vinden og tag teltet ned, hvis det blæser.***



## BON-FIRE

I Naturkassen finder du et trebenet Bon-firesæt. Der er også gryde, rist og pande.

***Husk at holde styr på de medfølgende kæder; de er vigtige – det er nemlig heri, de andre ting hænger.***

Panden egner sig lige godt til flere små pandekager samtidig, som til en ordentlig omgang paella eller en pizza. Den er også rigtig godt, hvis kød i mindre stykker skal steges. Panden fungerer også over åben ild, hvor risten er bedst over gløder. På grillristen kan I med fordel riste grøntsager eller bage brød i yderkanten af risten, imens I griller på midten.



**Rengør** alle genstande efter brug, og husk at tørre det godt af, så det ikke er fugtigt, når det lægges tilbage i kassen. Efterlad det, som du selv vil modtage det.

## ØKSEN

Hold øje med øksen, og den som bruger den.

### Gode regler når der arbejdes med en økse:

- Tjek, at øksen er i orden, og at øksehovedet sidder fast på skaftet. Øksen skal være skarp.
- Hold afstand til dem som bruger øksen.
- Stå på et fast underlag med spredte ben. Alternativt – stå på knæ.
- Se på øksen og fokuser på det, der sker her og nu
- Hug altid ned mod et fast underlag af træ – ikke i jorden eller mod metal.
- Økser er ikke legetøj.

Hvis børn skal lære at kløve brænde, kan man med fordel lade dem øve sig, imens de står på knæ. På den måde kommer der ikke så meget "sving" i øksen – og der er mindre risiko for, at den smutter og ryger ind i benet. Overvåg altid børn, hvis der bruges økse, og husk at have plaster med!

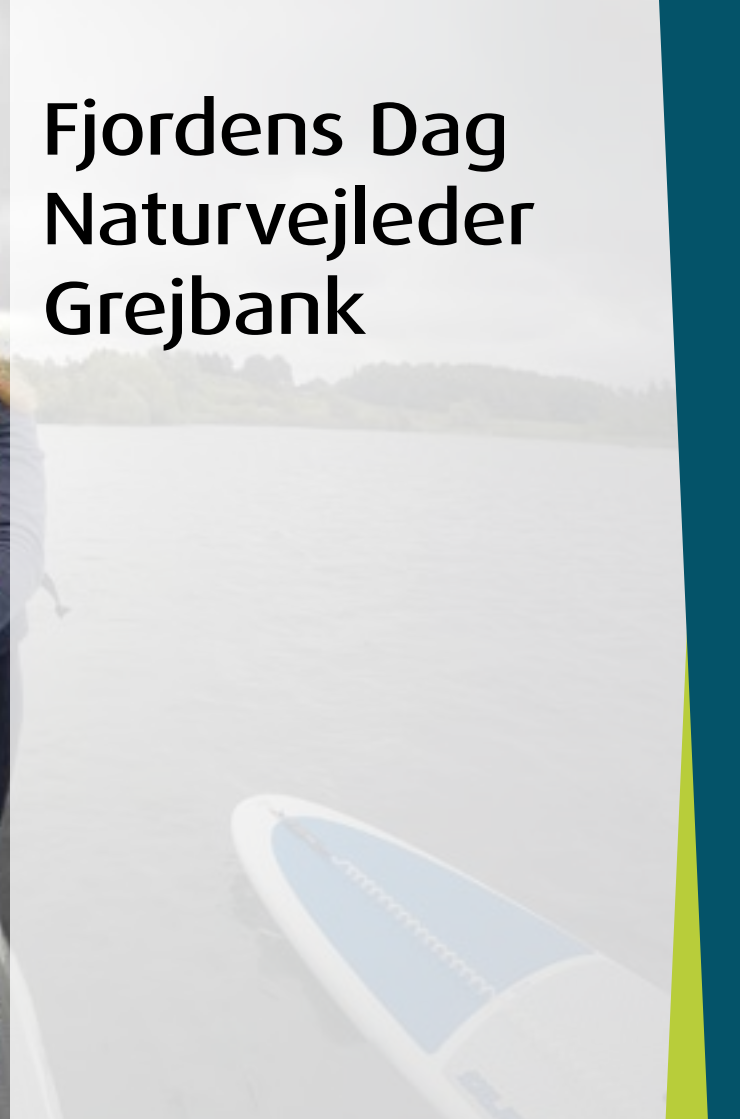
Øksen bruges til at flække træ, og der hugges altid ned imod et underlag, som ikke skader øksen. Brug en træstub eller lignende som huggeblok. Brug ikke jorden eller en hård overflade. Det ødelægger skæret på øksen.

Øksen rengøres efter brug og sættes tilbage i plastetuiet.





# Fjordens Dag Naturvejleder Grejbank





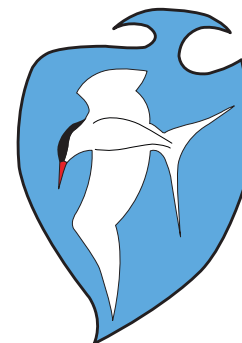
## FJORDENS DAG

Fjordens Dag er et af Danmarks største friluftsansatarrangementer. Det finder sted hvert år den anden søndag i september.

Den første Fjordens Dag fandt sted i 1991 omkring Odense Fjord. Siden voksede arrangementet, der kom flere aktivitetssteder til og dagen omfatter nu også Kerteminde Fjord.

I Fjordens Dag deltager en lang række institutioner, foreninger, skoler, firmaer og private grupper, som alle kan tilbyde en oplevelse, der involverer natur, friluftsliv, miljø, kultur eller sundhed.

Fjordens Dag bliver til i et bredt samarbejde mellem Kerteminde, Nordfyns, Odense Kommuner samt Fyns Statskovdistrikt og over 150 institutioner og foreninger.



## NATURVEJLEDER

Rikke Kaas Molin er naturvejleder i Odense fjordområde, og arbejder dermed i både Odense, Kerteminde og Nordfyns Kommune.

Til dagligt sidder hun på Fjordens Dags kontor på Odense havn. Naturvejledningen er matrikelløs, og hele fjordområdet er dermed Rikkens arbejdsområde.

Rikke er uddannet cand.scient. i biologi og formidling, og hun brænder for friluftsliv og nordisk natur – især marin biologi, pattedyr og planter. Hun har også en særlig svaghed for mad i det fri, spiselige planter og snaps.

Fjordens Dags naturvejleder kan bookes af både skoler og private.

Se mere på [www.fjordensdag.dk/naturvejledning](http://www.fjordensdag.dk/naturvejledning)



## GREJBANKEN

Grejbanken udlåner alt hvad du skal bruge til din næste tur. Her kan du hente kanoer og kajaker. Cykler, lavuer – men også trangiaer, liggeunderlag, våddragter og meget andet.

Vagn Sørensen holder styr på grejet og afholder kurser i sikkerhed i kano og kajak, samt leverer undervisningstilbud til skoler og UngVest.

Se mere på [www.fjordensdag.dk/grejbankfyn/](http://www.fjordensdag.dk/grejbankfyn/)



## KILDER OG GODE LINKS

Naturvejleder Rikke Molin

Fjordens Dag

Grejbank Fyn

Færdsel i fjordområdet og indsamling i naturen

Fødevarerikthed og indsamling af svampe, muslinger og tang

Færdsel i fjordområdet og yderlig information om lokaliteter

Vigelsø Naturskole, booking af færge og naturvejleder

Planter og dyr

Kendte vilde planter til fødevarerbrug

Aktiviteter, undervisningsforløb og lege

Lege

Det Danske Spejderkorps – Aktivitetsdatabasen

Martinegården på Enebærødde

Fyrmesterboligen på Enebærødde

Booking af shelters i Odense kommune

Kerteminde

Nordfyn

Odense

[fjordensdag.dk/naturvejledning](http://fjordensdag.dk/naturvejledning)

[fjordensdag.dk](http://fjordensdag.dk)

[fjordensdag.dk/grejbankfyn](http://fjordensdag.dk/grejbankfyn)

[naturstyrelsen.dk](http://naturstyrelsen.dk)

[foedevarestyrelsen.dk](http://foedevarestyrelsen.dk)

[odensefjord.dk](http://odensefjord.dk)

[fjordensdag.dk/naturskole-vigelsoe/](http://fjordensdag.dk/naturskole-vigelsoe/)

[fugleognatur.dk](http://fugleognatur.dk)

[raavareguiden.dk](http://raavareguiden.dk)

[skoveniskolen.dk](http://skoveniskolen.dk)

[kroppenpaetoppen.dk](http://kroppenpaetoppen.dk)

[dds.dk/aktiviteter](http://dds.dk/aktiviteter)

[martinegaarden.dk](http://martinegaarden.dk)

[fyrmesterbolig.dk](http://fyrmesterbolig.dk)

[Sussi Jensen, ks@odense.dk](mailto:Sussi.Jensen,ksj@odense.dk)

[visitkerteminde.dk](http://visitkerteminde.dk)

[visitnordfyn.dk](http://visitnordfyn.dk)

[visitodense.dk](http://visitodense.dk)

## INSPIRATION

### Skoven i skolen

artikel af Lars Borch;  
"Bål til lyst, glæde og  
nød"

### Natur Almanak

- af Claus Meyer og  
Søren Espersen



**UDGIVET AF:**

Fjordens Dag

2016



Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv